Гайд для педагогов, психологов,
дефектологов, тьюторов

Агрессия и самоагрессия у детей с РАС



по итогам работы онлайн «Фокус-группы» для специалистов Пермского края

ДИАГНОСТИКА ПОВЕДЕНИЯ

Внешние проявления:

- Крик, рычание, отворачивание



- Бросание предметов на пол, в стороны
- Физические действия: удары, укусы, щипки, хватание за волосы (направлены на себя или других окружающих).



- Двигательные срывы: топот ногами, размахивание руками, попытки душить себя.



Важное правило

Одна и та же форма поведения = разные причины.

Не торопитесь с выводами, пока не проведете анализ.

ПРОФИЛАКТИКА (ДО ТОГО, КАК СЛУЧИЛОСЬ)

Лучшее время для работы — до срыва

Визуальная опора

- Четкое визуальное расписание на день (картинки/значки).
- Доска выбора: «Что я хочу сейчас?» (перерыв, воду, игрушку). Подготовьте карточки с поощрениями.
- Правило «Сначала — потом» (сделай задание → получи награду).
- Социальные истории (короткие сказки о том, как справляться с гневом).

Организация среды

- Убрать триггеры: приглушить свет, убрать лишний шум, расширить пространство.
- Введите ритуалы и четкие алгоритмы действий.
- Сделайте распорядок дня предсказуемым.
- Оборудуйте уголок уединения (палатка, ширма).

Коммуникация до срыва

- Учите просить помощь: комментируйте, показывайте, как попросить игрушку, помощь или перерыв (карточка PECS, жест, кнопка).
- Находите контакт ДО перегрузки (подойдите, улыбнитесь, коснитесь плеча).
- Контролируйте собственный тон голоса (спокойствие, без негатива).

ПРОФИЛАКТИКА (ДО ТОГО, КАК СЛУЧИЛОСЬ)

Лучшее время для работы — до срыва

Сенсорная разгрузка (обязательно!)

- Давать нагрузку на мышцы: эспандер, резина, перенос тяжелых книг.
- Использовать утяжелители на колени/плечи, тугое бинтование.
- Качели, балансиры, гамаки, вращающиеся диски.
- Шумоподавление: наушники, затемнение.



Эмоциональная настройка

- Включайте в занятие любимого персонажа ребенка.
- Говорите шепотом, если видите перевозбуждение.
- Устанавливайте контакт через совместное действие: «Помоги мне» или «Давай вместе».

Гайд для педагогов, психологов, дефектологов, тьюторов

ОСТРАЯ ФАЗА (В МОМЕНТ ИСТЕРИКИ)

Алгоритм действий, чтобы никто не пострадал

Шаг	Действие специалиста
1	**Оцените опасность.** Кто рядом? Уберите острые предметы.
2	**Не подкрепляйте поведение** Не кричите, не требуйте извинений, не читайте нотации. Лучше всего — игнорировать форму, но контролировать безопасность.
3	**Проявите спокойствие** Дышите ровно. Ваше состояние передается ребенку.
4	**Телесный контакт (по ситуации)** Если ребенок позволяет: тяжелое одеяло, объятие. Если нет — просто сидите рядом на полу.
5	**Не поддерживайте прямой зрительный контакт** Избегайте прямого взгляда в глаза (это давление).
6	**Короткая инструкция.** Шепотом, без требования ответа: «Руки вниз», «Стоп».
7	**Переключение.** Начните монотонно перекладывать карандаши рядом — ребенок может заинтересоваться и присоединиться.

Что делать НЕЛЬЗЯ :

1. **Резко хватать.**
2. **Вторгаться в личное пространство без спроса.**
3. **Требовать: «Скажи, что ты сделал?», «Извинись!»**
4. **Смотреть в упор и настаивать на зрительном контакте**

Если не предвидели: действуйте так, чтобы никто не пострадал иногда лучшее — ждать, пока выплеск пройдёт сам

ПОСТ-ФАЗА (АНАЛИЗ И ОБУЧЕНИЕ)

Когда ребенок остыл

Часть 1. Анализ причин (для вас)

- Ведите дневник наблюдений (дата, время, что было ДО, что ПОСЛЕ).
- Проверьте гипотезы:
  - Это реакция на стимул (шум/свет)?
  - Это способ избежать задания?
  - Это способ получить внимание?
  - Это сенсорная потребность (хочу ударить/нажать)?

Часть 2. Обучение альтернативе (для ребенка)

- Коммуникация: покажите, КАК надо было попросить (карточкой или жестом).
- Моделирование: разыграйте ситуацию с игрушками («Миша тоже хочет машинку. Миша ждет»).
- Эмоции: проговорите чувство: «Ты злился, потому что хотел это. Я вижу». Не требуйте правильного ответа сразу.
- Правило очереди: используйте таймер («Сейчас моя очередь, потом твоя»).

Часть 3. Сенсорный выход

- После срыва дайте безопасный выход энергии:
- Рвать бумагу.
- Жим эспандера.
- Качание в гамаке (ритуал успокоения).

ШПАРГАЛКА (КОРОТКО О ГЛАВНОМ)

Правило	Суть
Профилактика	Важнее, чем героическая борьба в момент пика.
Причина	Один крик может означать боль, усталость или отказ от задания. Ищите суть проблемы
Инструмент	Сначала поймите ЗАЧЕМ? Потом выбирайте ЧТО делать.
Ваше состояние	В острой фазе ваше спокойствие — лучший успокоитель.

АВТОРЫ-СОСТАВИТЕЛИ:

1. Батманова Лариса Михайловна
2. Беспалова Елена Васильевна
3. Вершинина Наталья Александровна
4. Ефремова Татьяна Александровна
5. Жмуцкая Галина Сергеевна
6. Жужгова Светлана Владимировна
7. Луканова Юлия Михайловна
8. Нелюбина Анна Ивановна
9. Ныробцева Аида Растамовна
10. Соколова Ксения Константиновна
11. Стоякина Ирина Александровна